

区のおしらせ

人口と世帯	2月1日現在	(前年同期)
人口	住民基本台帳 128,989	(120,628)
	[うち外国人 4,924	(-)]
男	61,422	(57,291)
	[うち外国人 2,564	(-)]
女	67,567	(63,337)
	[うち外国人 2,360	(-)]
世帯	74,455	(69,572)
昼間人口(平成22年国勢調査)	605,926	



中央

3/1

中央区ホームページ <http://www.city.chuo.lg.jp>

別表1 中央区の被害想定

震源	東京湾北部	震度	6強 一部7
規模	マグニチュード7.3	気象条件	冬の12時・18時、風速8m/秒
発生確率	中央防災会議「首都直下地震対策専門調査会」公表 平成16年8月23日 南関東で発生するM7程度の地震 今後30年以内に70%		

事項	被害想定	
	冬12時、風速8m/秒	冬18時、風速8m/秒
建物被害	建物全壊件数 1,942棟	
人的被害	死者(うちゆれ・液状化建物被害) (災害時要援護者)	162人 (157人) (12人)
	負傷者	8,533人
	避難者(うち避難所生活者)	44,570人 (28,971人)
		151人 (146人) (14人)
ライフライン支障率	上水道	68.5%
	下水道	29.5%
	ガス	100%
	電気	40.5%
帰宅困難者	309,315人	
	(※東京駅を起点に4km圏内に存在する人数)	551,627人
エレベーター閉じ込め台数	585台	
津波による浸水被害	最大津波高(満潮時・水門閉鎖)	1.88m
	最大津波高(満潮時・水門開放)	1.88m
	最大津波の到達時間(東京湾)	3~7分
	水門開放時の建物被害	なし
	全壊棟数	なし
	半壊棟数	なし
	水門閉鎖時の人的被害	なし

別表2 平成25年修正のポイント

- 東京都が公表した被害想定を踏まえ、本区の防災対策の向上を図る。
- 新たな減災目標を掲げ、着実に本区の防災対策の強化・推進を図る。
- 本区の地域特性や人口増に対して適切に対応する。
 - ・88%のマンション居住者対策
 - ・帰宅困難者対策
- 本区が経験した東日本大震災の教訓を踏まえる。
- 女性の視点など、被災地から学ぶものを計画に反映する。
- 「自助」、「共助」の一層の強化を図るとともに「公助」と一体となった総合的な防災力の向上を図る。

平成二十五年二月二十二日(金)に中央区防災会議を開催し、東日本大震災を踏まえて都が公表した新たな被害想定(別表1参照)に対し、その対策を講じるため、中央区地域防災計画を修正しました。

地域防災計画とは
区民の生命、身体および財産を災害から守るため、災害発生時の対応や復旧・復興の方法などについて、あらかじめ定めた計画です。

平成二十五年修正のポイント
別表2のとおり

新たな減災目標の設定
都の減災目標と連動し、平成三十二年を達成年度と定め、減災目標を設定しました。

目標達成への取り組み
減災目標を達成するため、東日本大震災の教訓や本区の実情を踏まえて防災対策の強化・推進を図りました。

計画の中では、地域防災力の向上や帰宅困難者対策など、区民や事業所をはじめ地域との連携強化を推進し、「自助」、「共助」の一層の強化を図るとともに「公助」と一体となった総合的な防災力の向上に取り組み、「災害に強いまち中央区」を実現していきます(別表3参照)。

中央区地域防災計画概要版「災害に強いまち中央区」を発行します

計画をわかりやすく説明した概要版を作成します。

区のホームページでご覧になれるほか、三月下旬に区役所一階防災危機管理センターで配布する予定です。

※問合せ先
危機管理課危機管理係
☎(3546)5087

中央区地域防災計画を修正しました

中央区地域防災計画概要版
～災害に強いまち中央区～

平成 25 年(2013 年) 3 月 1 日 中央区

主な内容
リサイクル・資源回収のご協力をお願い……3頁
4月1日から環境土木部に「環境推進課」を新設します……4頁

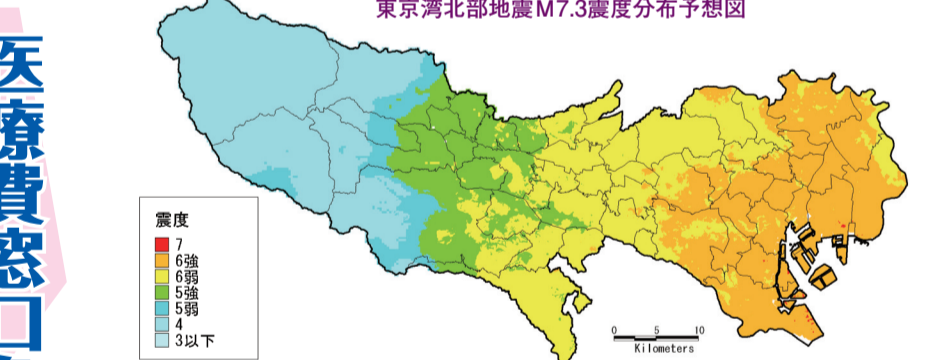
医療費窓口負担割合 一割据置について

(国民健康保険加入の七十歳～七十四歳の方)

現在一割となっている国民健康保険加入の七十歳～七十四歳の方の医療費窓口負担割合が、平成二十六年三月まで延長される予定です。これは、医療制度改正により二割となった負担割合を今年度と同様に一割に据え置くものです。

なお、現役並み所得者およびその世帯に属する方で既に三割負担となっている方や、一定の障害認定を受け、後期高齢者医療制度が適用された方は対象外です。

※問合せ先
保険年金課資格係
☎(3546)5362



- 別表3 震災に対する本区的主要な取り組み
- 1 地域防災力の向上
地域防災の取組、高層住宅対策、災害時要援護者への支援、情報伝達方法の多様化
 - 2 帰宅困難者対策
都区の取組、帰宅困難者一時待機施設の整備と運用、事業所防災対策
 - 3 津波(水害)対策
津波対策の取組
 - 4 災害に強い安全なまちづくり
住宅・建築物の耐震化の促進、災害に強い道路・橋りょう等の整備
 - 5 本区の防災対策の強化
職員体制の整備、医療救護体制、自治体の相互支援とボランティアの受け入れ、放射性物質等による影響への対策の推進、復旧・復興体制の早期構築

先日、「第十七回雪まつり」が辺り一面銀世界となったあかつき公園で、大勢の家族連れなどが参加され二日間にわたりにぎやかに開かれました。

十トントラック二十台で運ばれた二百トンもの雪は友好都市である山形県東根市からプレゼントされたもので、さっそく大きなゲレンデが出現。子どもたちは大喜びで雪だるまを作ったり、ソリやミニスキーに興じていました。

一方、「味コーナー」では山形名物のいも煮汁や玉こんにゃくのほかおしるこ、チャーハン、肉まんなどが無料で楽しめました。さらに、ひつじ、やぎ、うさぎ、モルモット、ハムスターなど十二種の動物に自由に触れ合える「ミニ動物園」は大人気。特にポニーには三歳から小学校低学年までが乗れるとあって、こちらのコーナーも長蛇の列ができてほどのにぎわいでした。

また、日赤PRコーナーなども開設されました。こうして「雪まつり」が盛況に開催できたのも地元町会、青少年対策地区委員会、PTAなど関係各位の多大なお力添えの賜であり、心から感謝申し上げます。

中央区長 冬田美英

自殺防止！東京キャンペーン

3月は東京都の自殺対策強化月間です

自殺の現状

平成十年から十四年連続で年間三万人を超えていた自殺者数が平成二十四年は、二万七千七百六十六人(警察庁速報値)と減少しましたが、一日あたりになると七十五・九人と多くの方が亡くなっていることになり、都はその約一割の二千七百六十名ですが、三十代までの若年層の割合が全国より高くなっています。自殺未遂者は、その十倍はいると言われており、毎年三十万人の方が、自殺を図っていることになり、さらに、一人の自殺(未遂も含む)で、周囲の少なくとも五・六人が深刻な心理的影響を受けると言われており、毎年二百万人の方が、自殺問題で苦しんでいることになり、体と心の限界サイン

自殺を考えている人は、必ず何らかのサインを発していることが、今までの調査・研究でわかっています。気分が落ち込む、よく眠れない、朝はやく目覚める、食欲がない、酒量が増える、根気が続かない、自殺をほめめかすなどは、「体と心の限界サイン」です。みんなで守ろう！かけがえのない命

かけがえのない命を守るために、家族、学校、職場などの仲間の「体と心の限界サイン」に気づき、声をかけ、問

題解決に必要な専門の相談機関や医療機関につなげ、共に見守る人材(ゲートキーパーと総称します)の育成が進められています。家庭、職場や地域の中にゲートキーパーがいることで、安心して暮らしやすい社会にしていきたいでしょう。

ゲートキーパー養成講座、あなたもゲートキーパーになりませんか？

都の自殺対策強化月間に合わせて、区でもゲートキーパー養成講座を実施します。ゲートキーパーは、かけがえのない命を守りたいという思いがあれば誰でもなれます。ぜひ、ご参加ください。

日時 3月27日(水) 午後7時30分～9時

会場 中央区役所八階大会議室

対象 区内在住・在勤で、こころの健康やうつ・自殺対策に関心のある方

内容 自殺に向かうこころの動きと自殺の現状、自殺者を出さないためにそれぞれの立場で「できること」を共に考えます。

◎この講座を受講した方は、都が推進しているゲートキーパーになります。

講師 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所、自殺予防総合対策センター副センター長 松本俊彦

定員 百名(先着順)

費用 無料

申込方法 3月1日(金)から電話または区のホームページの電子申請から申込み。

※申込(問合せ)先 中央区保健所健康推進課 防係 ☎(3541)5930

あなたをサポートする相談窓口があります

あなたの身近に、さまざまな相談窓口・機関があります(別表1のとおり)。都では、自殺対策強化月間の三月に「自殺防止！東京キャンペーン特別相談窓口」(別表2のとおり)・「東京都」といふのちの総合相談会(別表3のとおり)も開設します。

また、区では、区内施設やコミュニティバス(江戸バス)へのポスター掲示や、区内で自殺予防街頭キャンペーンを別表4のとおり実施し、皆さんと一緒に安心して暮らしやすい社会の実現を目指します。

※問合せ先 中央区保健所健康推進課 防係

☎(3541)5930 日本橋保健センター ☎(3661)5071 月島保健センター ☎(5560)0765

解決に必要な専門の相談機関や医療機関につなげ、共に見守る人材(ゲートキーパーと総称します)の育成が進められています。家庭、職場や地域の中にゲートキーパーがいることで、安心して暮らしやすい社会にしていきたいでしょう。

ゲートキーパー養成講座、あなたもゲートキーパーになりませんか？

都の自殺対策強化月間に合わせて、区でもゲートキーパー養成講座を実施します。ゲートキーパーは、かけがえのない命を守りたいという思いがあれば誰でもなれます。ぜひ、ご参加ください。

日時 3月27日(水) 午後7時30分～9時

会場 中央区役所八階大会議室

対象 区内在住・在勤で、こころの健康やうつ・自殺対策に関心のある方

内容 自殺に向かうこころの動きと自殺の現状、自殺者を出さないためにそれぞれの立場で「できること」を共に考えます。

◎この講座を受講した方は、都が推進しているゲートキーパーになります。

講師 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所、自殺予防総合対策センター副センター長 松本俊彦

定員 百名(先着順)

費用 無料

申込方法 3月1日(金)から電話または区のホームページの電子申請から申込み。

※申込(問合せ)先 中央区保健所健康推進課 防係 ☎(3541)5930

あなたをサポートする相談窓口があります

あなたの身近に、さまざまな相談窓口・機関があります(別表1のとおり)。都では、自殺対策強化月間の三月に「自殺防止！東京キャンペーン特別相談窓口」(別表2のとおり)・「東京都」といふのちの総合相談会(別表3のとおり)も開設します。

また、区では、区内施設やコミュニティバス(江戸バス)へのポスター掲示や、区内で自殺予防街頭キャンペーンを別表4のとおり実施し、皆さんと一緒に安心して暮らしやすい社会の実現を目指します。

※問合せ先 中央区保健所健康推進課 防係

☎(3541)5930 日本橋保健センター ☎(3661)5071 月島保健センター ☎(5560)0765

別表1 相談窓口一覧

相談窓口	内容	電話番号	受付時間
精神保健相談	中央区保健所	☎(3541)5963	第1木曜日 午前9時30分～11時 第3水曜日 午後1時30分～3時 <ママのこころの相談> 第4火曜日 午後1時30分～3時
	日本橋保健センター	☎(3661)5071	第2水曜日 午前10時～11時30分 第4木曜日 午後2時30分～4時
	月島保健センター	☎(5560)0765	第3火曜日 午後1時30分～3時 <アルコール・薬物の相談> 第4水曜日 午前9時30分～11時
	ほっとつくだ	☎(3532)4410	毎週火・木曜日 午前10時30分～午後6時45分 毎週土・日曜日 午後1時～6時45分
	東京都立精神保健福祉センター	☎(3842)0946	月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く)
	東京都夜間こころの電話相談	☎(5155)5028	年中無休 午後5時～10時 (受付は午後9時30分まで)
法律相談	区民相談室	☎(3546)9590	区役所 毎週金曜日 午後1時～4時 日本橋特別出張所 原則毎月第2・4水曜日 午後1時～4時 月島特別出張所 原則毎月第1・3月曜日 午後1時～4時
区民相談	区役所まごころステーション	☎(3546)0561	月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く)
消費者相談	中央区消費生活センター	☎(3543)0084	月～金曜日 午前9時～午後4時 (祝日、年末年始を除く)
生活の安全 犯罪被害	警視庁総合相談センター	☎(3501)0110 (プッシュホン#9110)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日、年末年始を除く)
	警視庁犯罪被害者ホットライン	☎(3597)7830	
金融 多重債務	東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	☎(5320)4775	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時
しごと 労働問題	東京しごとセンター総合相談窓口	☎(5211)1571	月～金曜日 午前9時～午後8時 土曜日 午前9時～午後5時 (日曜日、祝日、年末年始を除く)

◎ は 中央区の相談窓口です。

別表2 自殺防止！東京キャンペーン特別相談窓口

相談窓口	期間	電話番号
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	3月11日(月)～15日(金) (5日間とも24時間)	☎(0570)087478
自殺予防いのちの電話	3月10日(日)午前8時～11日(月) 午前8時(24時間)	☎0120(738)556 (毎月10日、フリーダイヤル)
54時間特別相談	3月9日(土)午前0時～11日(月) 午前6時	☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)
自死遺族のための電話相談	3月9日(土)～12日(火) 午前10時～午後10時	☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
	3月13日(水)～15日(金) 午前10時～午後10時	☎(5988)7778 (全国自死遺族総合支援センター)
多重債務110番	3月4日(月)・5日(火) 午前9時～午後5時	☎(3235)2400 (東京都消費生活総合センター)

別表3 東京都こころといのちの総合相談会

日程	会場
3月11日(月)	新宿スバルビル会議室(JR「新宿駅」西口直結)
3月18日(月)	アレアホール(JR「立川駅」南口直結/「アレア2」6F)
3月25日(月)	スター会議室 上野ANNEX (東京メトロ日比谷線・銀座線「上野駅」3番出口徒歩1分)

◎いずれも午後1時～5時(受付は午後4時まで)

別表4 中央区自殺予防街頭キャンペーン

日時	会場
3月6日(水)	午前9時～ 八重洲地下街

◎キャンペーンは配布物が終わり次第終了します。

リサイクル・資源回収のご協力のお願い

※問合せ先 中央清掃事務所清掃事業係 ☎(3562)1523

ペットボトルの資源回収にご協力ください

区ではペットボトルを集積所で「資源の日」に回収しています。

回収したペットボトルは衣料品や卵パックの材料などにリサイクルされています。

ペットボトルのリサイクルを推進するために、ペットボトルの適切な分別に一層のご協力をお願いします。

◎事業所から出す場合は有料ですので、必ず容量に応じた「有料ごみ処理券」を貼って出してください。

◎コンビニなどの回収協力店での回収も、引き続き行っています。

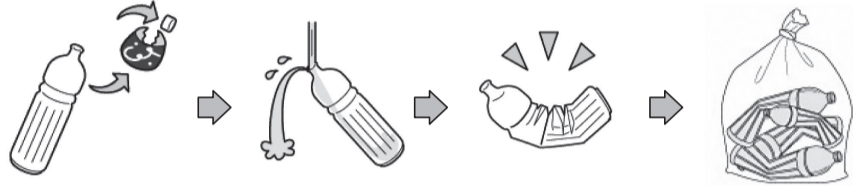
ペットボトルの回収



このマークが目印です。「資源の日」に回収しているペットボトルは左記のマークが付いているペットボトルです。

ペットボトルは下図の手順で出してください。

- ①キャップとラ ②中身を空にして ③押しつぶす。 ④「中身の見えるごみ袋」に入れる。



中身の見えるごみ袋にまとめて入れて、午前8時までに集積所に出してください(事業者が出す場合は、事業系有料ごみ処理券を貼ってください)。

注意 ペットボトルのキャップとラベルは、「プラマークの日」に出してください。

◎キャップがついたペットボトルや汚れたペットボトル、ペットボトル以外のものを出されると、資源にならない上に余分な処理費用が掛かりますので、分別にご協力をお願いします。

家電のリサイクル

不用になったエアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル法により、リサイクルすることが義務付けられています。

家電リサイクル法では、家電製品の販売店に収集運搬の義務を、家電メーカーなどにリサイクルの義務を課し、家電製品を使った消費者(排出者)がそのための費用を負担するという役割分担により、循環型社会を形成しています。

廃棄物を減量するとともに、資源の有効利用を推進するため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

家電(エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・衣類乾燥機)のリサイクル

エアコン・テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ)・冷蔵庫(冷凍庫を含む)・洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル法の対象品目であるため、**区では収集できません**。以下の方法でリサイクルをお願いします。

- 新しく買い換える場合
新たに購入する家電販売店に回収を依頼してください。
 - 単に廃棄する場合
以前購入した家電販売店に回収を依頼してください。
 - 製品を購入した販売店が遠方、廃業、不明の場合
家電リサイクル受付センターへお申込みください。
☎(5296)7200 (受付時間:月~土曜日 午前8時~午後5時)
- ◎1~3ともリサイクル料金・収集運搬料金が必要です。
◎収集運搬料金は家電販売店や回収業者などにお問合せください。
◎その他、自家用車などで家電の運搬が可能の方は、指定引取場所に持ち込むこともできます(収集運搬料金が不要です)。

リサイクル料金(目安)

品目	料金(税込)	注意事項	
エアコン	2,625円	メーカーによって、料金が異なる場合があります。	
テレビ	画面サイズが15型以下		1,785円
	画面サイズが16型以上		2,835円
冷蔵庫(冷凍庫)	内容積が170リットル以下		3,780円
	内容積が171リットル以上		4,830円
洗濯機	2,520円		
衣類乾燥機	2,520円		

主な指定引取場所 (事前連絡の上、持ち込みをお願いします)

指定引取場所	住所	電話
(株)MD ロジス東日本サービス江東営業所	江東区新木場1-11-15 マルフク産業(株)内	☎(3522)6980
岡山県貨物運送(株)江戸川事業所	江戸川区臨海町4-3-1 葛西トラックターミナル2号棟	☎(5667)7060

※問合せ先 家電リサイクル受付センター ☎(5296)7200

プラスチック製容器包装の回収にご協力ください

区ではプラスチック製容器包装を集積所で「プラマークの日」に回収しています。

回収したプラスチック製容器包装は肥料などの原料になるアンモニアや、ケープル保護材や杭の材料などにリサイクルされています。

限りある資源を有効に活用するため、プラスチック製容器包装の回収に一層のご理解とご協力をお願いします。

◎事業所から出す場合は有料ですので、必ず容量に応じた「有料ごみ処理券」を貼って出してください。

プラスチック製容器包装の回収

プラスチック製容器包装とは、食品や日用品の包装などに使われていて、中身の商品を出したり、使ったりした後に、不要になるプラスチック製の入れ物や袋のことです。



このマークが目印です。このマークが付いた、汚れがないプラスチックを資源として「プラマークの日」に回収します。

例:シャンプー・洗剤などのボトル容器、豆腐・卵などのパック、食品トレイ、お店で購入したお弁当などの容器、レジ袋、ペットボトルなどのラベル・キャップ、果物のネット、カップめん・ヨーグルトなどのカップ、お菓子などの袋

品目ごとに分けしないで、中身の見えるごみ袋にまとめて入れて、午前8時までに集積所に出してください(事業者が出す場合は、事業系有料ごみ処理券を貼ってください)。

注意

- 軽くすすぐか、紙などでふき取って、汚れを落としてください。汚れが落ちないものは、「燃やすごみの日」に出してください。
- ペットボトル本体は、「資源の日」に出してください。
- 袋に入れる際には、ごみ袋を二重にして出さないでください。

◎汚れたものやプラスチック製容器包装でないものを出すと、資源にならない上に余分な処理費用が掛かりますので、分別にご協力をお願いします。

プラスチック製容器包装(プラマーク)と資源の収集日

京橋地域

町名	丁目	プラマーク	資源
明石町	全域	火	月
入船	全域	水	火
京橋	全域	火	火
銀座	1~2丁目	木	木
	3~4丁目	水	水
	5~6丁目	土	土
	7~8丁目	月	月
新川	全域	月	土
新富	全域	水	火
築地	1~4丁目	水	火
	5~7丁目	火	月
八丁堀	全域	月	土
浜離宮庭園		火	月
湊	全域	火	月
八重洲	2丁目	火	火

日本橋地域

町名	丁目	プラマーク	資源
大伝馬町	全域	水	火
蛸殻町	1丁目	金	木
	2丁目	火	月
兜町	全域	火	月
茅場町	全域	火	月
小網町	全域	金	木
小伝馬町	1~2番、7~21番	水	火
	3~6番	土	金
	全域	水	火
富沢町	全域	水	火
中州	全域	木	水
日本橋	1~3丁目	金	金

町名	丁目	プラマーク	資源
人形町	1丁目	金	木
	2丁目1~14番	木	木
	2丁目15~37番	金	木
	3丁目	水	火
馬喰町	全域	月	土
箱崎町	全域	火	月
浜町	1丁目	月	土
	2~3丁目	木	水
東日本橋	全域	月	土
久松町	全域	月	土
堀留町	全域	水	火
本石町	全域	土	金
本町	1丁目1~5番	土	金
	1丁目6~9番	水	火
	1丁目10番	金	木
	2丁目1~5番	土	金
	2丁目6~8番	水	火
	3丁目1~5番	土	金
3丁目6~11番	水	火	
4丁目	土	金	
室町	全域	土	金
八重洲	1丁目	金	金
横山町	全域	月	土

月島地域

町名	丁目	プラマーク	資源
勝どき	全域	土	金
月島	全域	木	水
佃	全域	金	木
豊海町	全域	土	金
晴海	全域	金	木

◎日本橋地域の「日本橋、東日本橋、八重洲一丁目」を除くほかの町名の「日本橋」冠称は省略しています。

情報コーナー (5頁からのつづき)

社会福祉協議会ハンディキャブ運転ボランティア募集

社会福祉協議会では、ハンディキャブの利用希望者が運転者を確保できない場合に運転にご協力くださる、「運転ボランティア」を募集しています。

[活動日時]

利用者の希望する日時(年末年始および車両整備日を除く午前9時から午後5時の間)

[活動場所]

利用者の希望する場所(主に中央区内・近隣の病院)

[ハンディキャブとは]

車いすに座ったまま乗降ができるリフト・スロープ付き自動車で、普通自動車運転免許で運転できるオートマチック車です。登録の際に、リフト操作などの説明(1時間程度)を行います。自動車保険に加入していますので、安心して活動できます。

◎保険の関係上、運転ボランティアは、21歳以上70歳未満の方とさせていただきます。

◎申込方法など、詳しくはお問合せください。

☎104-0032

中央区八丁堀4-1-5
中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター

☎(3206)0560

FAX(3206)0601

✉vc@shakyo-chuo-city.jp

安全な通行のためのお願い

道路は毎日の生活を支える重要な施設です。

区では、日頃から安全で快適な道路環境の整備に努め、通行の妨げになる看板などをなくすための注意・指導などを行っています。

また、警視庁では3月を「道路交通環境整備強化推進」の月間と定め、区と協力して安全な通行を妨げている物件の所有者などに対する指導・取り締まりを実施します。

道路での次のような行為は、日常の通行の妨げとなるだけでなく、災害時の避難や救助活動の障害にもなりますのでやめましょう。皆さんの

ご協力をお願いします。
・看板・商品・植木などを置くこと
・違法駐車や自転車・バイクなどを放置すること
・ガードパイプや街路樹などに、はり紙や立看板、のぼり旗をつけること

☎(5651)0110

久松警察署交通規制係

☎(3661)0110

築地警察署交通規制係

☎(3543)0110

月島警察署交通規制係

☎(3534)0110

道路課交通対策係

☎(3546)5415

京橋図書館地域資料室をご利用ください

区内の史跡・旧跡をグループで訪れる姿をよく目にします。現在まち歩きのリレーが継続しているようです。事前にまち歩きのコースを考えたり、地域の歴史や文化財などを調査するために地域資料室を利用する方も増えています。まちを歩くことはまちを知り、まちを調べることにもつながります。

本区は江戸以来、最も都市らしい機能が集中し、商業や文化・情報の中心として栄えてきました。地域資料室では、本区の歴史や文化、各地域の移り変わりなどに関する資料約48,100点(図書・地図・錦絵・写真・絵葉書など)を収集・保存し、利用者の皆さんに情報提供をしています。また、本区や都の行政資料をはじめ各区市の歴史や文化に関する資料のほか、区内を発祥地とする学校や企業、団体などに関する資料、区内のタウン誌なども幅広く収集しています。

お気軽に地域資料室をご利用ください。

[錦絵・写真・地図などの活用を]

区内を南北に走る中央通りを中心に、銀座や日本橋などのにぎわいや街並みを描いた錦絵を約780点所蔵し、他にも区内の街並みや建物、橋などの古い写真、古地図なども保存しています。これらの資料は、調査・研究・時代考証の資料として、また

会社や団体の記念誌に掲載するなどの活用も可能です。

[中央区沿革図集などの有償頒布]

京橋図書館が刊行した地図集の中央区沿革図集(京橋・日本橋・月島の各篇)や中央区年表、京橋・日本橋地区図(4枚セット)などで、町名や街の区画の変遷を調べることができます。これらの資料は、地域資料室で有償頒布しています。

[図書館ホームページなどで画像を公開]

地域資料室が所蔵している中央区に関する貴重な写真や錦絵・絵葉書など約16,150点をデジタル化して図書館のホームページや館内の専用端末機で公開しています。ぜひご覧ください。

なお、画像資料のご利用については、地域資料室にお問合わせください。また、中央区に関する写真や絵葉書などの寄贈を求めています。皆さんのご協力をお願いします。

ファミリー・サポート・センター「子育てサポーター」募集

ファミリー・サポート・センター事業は、子育てサポーターとして育児の手助けができる方(提供会員)と区内在住の育児の手助けが必要な方(依頼会員)が会員となり、地域の中で子育てをする助け合いの活動です。現在、子育てサポーターを募集しています。

☑提供会員

満20歳以上の健康で育児経験などがあり、子育ての援助に理解と熱意のある方

・依頼会員

区内在住で生後57日以上小学4年生までのお子さんおよび軽度の障害のある小学6年生までのお子さんを育てている方

[地域資料室の開室時間]

京橋図書館開館日の午前9時から午後5時まで

☎京橋図書館地域資料室

☎(3546)5680

コミュニティふれあい銭湯



☎3月8日(金)・22日(金)

☉3月8日はマーガレットの湯

場区内公衆浴場

☉「銀座湯」は改修工事のため、3月17日(日)まで休業します。

☎100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)

☎地域振興課区民施設係

☎(3546)5623

・両方会員

子どもを預けたい時もあるが、預かることもできる方

☑保育園、幼稚園の送り迎えや保護者のリフレッシュの際のお預かり、お母さんが産前産後の場合の上のお子さんの預かりなど

[謝礼]1時間800円(早朝・夜間・休日など1,000円)

提供会員登録時講習会

事業説明、家庭保育講習および登録手続きを行います。

☑日・場別表のとおり

☑事前に電話またはファクス、Eメールに①～④(7頁記入例参照)を記入して申込む。

☑中央区社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター

☎(3206)0120

FAX(3523)6386

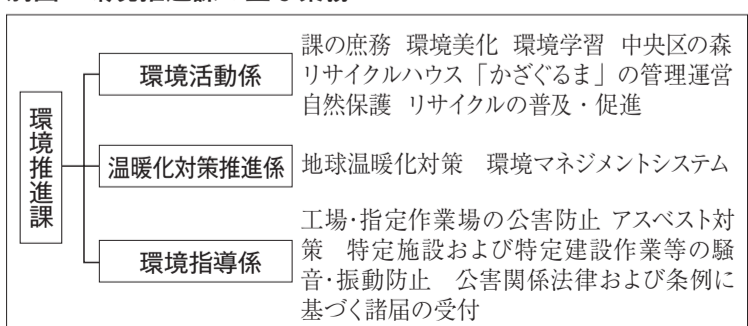
✉family@shakyo-chuo-city.jp

別表 提供会員登録時講習会日程および会場

Table with 3 columns: Date, Time, and Venue. It lists the schedule for the training sessions for family support members.

3月は引越しの多いシーズン
大地震に備えて
家具の転倒防止などの対策を!!
大地震時には、家具の転倒や食器・ガラスの破片などでケガをする可能性があります。こうした室内被害は、ちよつとした対策で防ぐことができます。

別図 環境推進課の主な業務



地球温暖化などの環境問題や都市基盤の整備・維持管理をより一層推進するため、環境土木部の組織を整備します。主な内容は次のとおりです。
・環境政策課
計画調整機能を強化し、環境土木部の施策全般の計画・立案を担当するとともに、道路課から交通対策業務を移管し、放置自転車対策をはじめとする交通対策をさらに進めていきます。
・環境推進課(新設)
環境政策課、水とみどりの課、道路課で行っていた地球温暖化対策、環境学習、環境美化業務などの環境活動を総合的に推進するため「環境推進課」を新設します(「環境推進課」の主な業務は別図のとおりです)。
・水とみどりの課・道路課
環境政策課に設けていた道路・公園などの占用許可の窓口業務をそれぞれ水とみどりの課・道路課で行うなど、効率化を図るとともに、区民の皆さんにより分かりやすい組

織を目指します。
・中央清掃事務所
事業用大規模建築物などの排出指導の強化を図ります。
◎環境土木部各課・係の詳しい業務内容などは「区のおしらせ 中央」四月一日号に掲載予定です。
※問合せ先 総務課組織主査
☎(3546)5232

情報コーナー(6頁からのつづき)

原動機付自転車、軽自動車などの廃車の届け出はお済みですか

軽自動車税は、4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方に課税されます。譲渡、売却、解体などで車両を手放したり、盗難にあった場合は必ず廃車の届け出をしてください。4月1日(月)までに届け出がない場合平成25年度も課税されますので

ご注意ください。
●125cc以下のバイク・小型特殊自動車について
税務課管理係
☎(3546)5267
●125ccを超えるバイクについて
東京運輸支局登録課
☎050(5540)2030
●三輪、四輪の軽自動車について
軽自動車検査協会東京主管事務所
☎(3472)1561

凡例 日 時 場 会 場 対 象 内 容 定 員 定 費 申 込 申 込 方 法 申 込 期 間 申 込 先 HP ホーム ページ アドレス E メール アドレス

手帳 国保・年金

国民年金こんなときは届出を

国民年金の加入者は、別表1に掲げる事項に該当する場合、速やかに届け出なければなりません。届出が遅れたり、届け出ないと、将来受けられる年金額が減らされたり、受け

られなくなる場合もあります。また、年金の受給者が別表2に掲げる事項に該当する場合も、必ず届出を行ってください。
◎詳しくはお問い合わせください。
●保険年金課保険年金係
☎(3546)5371
中央年金事務所お客様相談室
☎(3543)1411

Table with 4 columns: 種別, こんなとき, 届出に必要なもの, 届出場所. It details various scenarios for National Pension enrollment, such as reaching age 20, changing jobs, or moving abroad.

※1 国外へ転出した場合、国民年金は強制加入ではなくなります。住民転出届後、資格喪失の届出が必要です。希望により任意加入できます。
※2 国外から帰国した場合、国民年金は強制加入となります。住民転入届後、資格取得の届出が必要です。任意加入中の方も切替が必要です。

別表2 Table with 4 columns: こんなとき, 届出に必要なもの, 届出場所, 備考. It lists specific events like name changes, loss of documents, or death that require notification.

その他

乳幼児クラブ入会のご案内

区内の児童館では、主に0歳児から2歳児までの区内在住の親子を対象に、さまざまな遊びや季節感を取り入れた行事を通して、親子のきずなや地域の親同士・子ども同士の交流を深めることを目的とした「乳幼児クラブ」を実施しています。平成25年度の入会登録の受付は3

月1日(金)からになります。◎申込方法など詳しくは、各児童館に直接お問合せください。
[児童館一覧]
児童館名 電話番号
築地児童館 ☎(3544)0127
新川児童館 ☎(3553)2084
堀留町児童館 ☎(3661)8937
浜町児童館 ☎(3669)3386
佃児童館 ☎(3531)7811
月島児童館 ☎(3533)0885
勝どき児童館 ☎(3531)3250
晴海児童館 ☎(3534)3021

中小企業の展示会への出展費用の補助をします(上期分)

区内の中小企業が販路拡大のために国内で開催される展示会などへ出展する場合に、出展に係る経費の2分の1を区が補助します。
【補助対象経費】
・会場使用料(小間料)
・展示装飾に要する経費
・出品物の運搬に係る経費
◎4月1日から9月30日までに開催される展示会が対象となりますが、終了後の申請はできません。
【補助金額】
対象経費の総額の2分の1、限度額15万円まで(千円未満の端数は切り捨て)。
【補助予定件数】
20件
【必要書類】
申請書、展示会等出展事業計画書、見積書、会社概要、出展する展示会などの概要が分かるもの。
◎申請書、出展事業計画書は、区のホームページからダウンロードすることもできます。
【申請期限】
9月27日(金)まで(ただし、予定数に達した時点で終了とします)
◎申請方法など詳しくは、お問い合わせください。
●商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

ケーブルテレビでテレビ放送を視聴の皆さんへ

～平成27年4月から接続料が有料となります～
テレビ放送は、平成23年7月24日に地上アナログ放送が終了し、地上デジタル放送(地デジ)に切り替わりました。区では、ケーブルテレビをご覧の

区民等の皆さんの急激な負担増を避け、穏やかに地デジへの移行ができるよう、区内でケーブルテレビ事業を展開している東京ベイネットワーク(株)と東京ケーブルネットワーク(株)の2事業者と協議を行い、平成27年3月31日までをアナログ放送停波後経過期間とし、次の2つの対策を講じています。
・ケーブルテレビで視聴するための接続料の無料化(NHKの放送受信料およびBS、CSなどの有料放送を除く)
・地デジチューナーがなくてもケーブルテレビを経由してアナログテレビのまま地デジが視聴できるデジアナ変換送信
いずれの対策も平成27年3月31日で終了することに伴い、事前に区民等の皆さんへの周知を図るため、ケーブルテレビ事業者から有料化などへ向けのご案内を展開していますので、お知らせします。
なお、ケーブルテレビによる視聴をやめ、ご自分でアンテナを設置するか、または光回線へ接続して視聴する方法もあります。この場合の費用は自己負担となります。

◎接続料は戸建ての場合、月額500円(税別)を予定しております。集合住宅の場合など、詳しくはケーブルテレビ事業者にお問合せください。
●東京ベイネットワーク(株)(年中無休、午前9時30分～午後6時)
☎0120(443)404
・東京ケーブルネットワーク(株)(日曜日・祝日を除く、午前9時30分～午後5時)
☎(3814)2600
・広報課広報係(平日午前9時～午後5時)
☎(3546)5688

事業主の方へ奨励金を交付します!

～高齢者雇用促進奨励金のご案内～
65歳以上の区民を雇用(週の労働時間が20時間以上のもの)した事業主に奨励金を交付します。6カ月雇用した場合2万円、さらに6カ月雇用したら加えて3万円交付します。また、高齢者雇用を迷われている事業主には試行的に雇用してもらえよう試行雇用期間に月額3万円(最長3カ月)の奨励金を交付します。◎交付要件など詳しくはお問合せください。
●高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354

区民葬儀「祭壇区分」増設のお知らせ

経済的にご負担が少なく葬儀を営めるよう、23区では葬儀業者の協力を得て、別表3のとおり祭壇などの料金を統一した区民葬儀を実施しています。このうち祭壇料金について多様なニーズにお応えできるよう、4月1日から「祭壇区分」に新たな区分を増設します。ご利用される方は、区民生活課戸籍係、または日本橋・月島特別出張所区民係で埋火葬許可証をお取りになるときに申し出てください。区民葬儀券を発行します。
●区民生活課消費生活係
☎(3546)5332

別表3 区民葬儀料金

Table with 2 columns: 区分, 料金. Lists prices for different types of altars (祭壇) such as A1券, A2券, B券, and C券.

霊柩車運送料金

Table with 4 columns: 区分, 10kmまで, 20kmまで, 30kmまで. Lists prices for different types of hearses (霊柩車).

火葬料金

Table with 2 columns: 区分, 料金. Lists prices for adult and child cremation (火葬).

◎この火葬料金については民営火葬場の料金です。◎都民の方の東京都瑞江葬儀所の火葬料金は54,600円(大人)です。

遺骨収納容器代

Table with 3 columns: 区分, 2号一式, 3号一式, 6号一式. Lists prices for different types of bone storage containers (遺骨収納容器).

◎ご利用される方がそれぞれ組み合わせでご利用できます。詳細については、区のホームページまたは区民葬儀のご案内をご覧ください。

情報コーナー (7頁からのつづき)

生活習慣病予防講演会
心身の機能調整に役立つ
体ほぐし・心ほぐしの運動
～ストレス改善や生活習慣病の予防
や治療に役立つ運動とは?～

日 3月29日(金) 午後2時～4時
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住・在勤者
内 からだや心、凝ってませんか。生活習慣病予防のために効果的な運動を理論と実践で学び、あなた自身と、あなたの大切な家族の健康を守りましょう。
[講師] 昭和大学大学院 保健医療学研究科教授 小口 江美子
定 40名
費 無料
[持ち物] 水分補給のための飲み物、運動用の手ぬぐい、500mlペットボトル2本(空でも可)、動きやすい服装
申 前日までに電話で申込み(電子申請も可)。
問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

健康ヨーガ体験教室

日 3月10日(日) 午前10時～正午
場 浜町区民館4階2・3号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 呼吸とストレッチを重視した健康ヨーガで身体の柔軟性とリンパの流れを改善します。食事は2時間前に軽めに済ませ、動きやすい服装でお越しください。
定 20名(先着順)
費 無料
[持ち物] バスタオル
申 3月1日(金)から電話で申込み(受付時間:午前9時～午後8時)。
問 浜町区民館(浜町会館内)
☎(3668)2354

スポーツ

少年少女野球教室
(初心者・初級者)

日 4月13日～6月15日(5月4日・25日を除く)の毎週土曜日 計8回
午後3時～5時
場 浜町運動場
対 区内在住・在学の小中学生(新1年生を含む)
定 100名(申込多数の場合は抽選)
費 無料(傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)
申 3月15日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥学校名⑦新学年⑧過去の本教室参加の有無を記入して申込み。
◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
◎当選者は区役所6階スポーツ課窓口で手続きがあります。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531

硬式テニス教室(初心者・初級者)

日 4月16日～5月21日(5月3日を除く)の毎週火・金曜日 計10回
午後6時30分～8時30分
場 京橋築地小学校
対 18歳以上の区内在住・在勤者(高

校生を除く)
定 60名(申込多数の場合は抽選)
費 2,500円
申 3月15日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤の方は会社名・所在地・電話番号を記入して申込み。
◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
◎当選者は区役所6階スポーツ課窓口で手続きがあります。
◎学校行事の都合により、開催回数が増える場合があります。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531

少年野球大会

日 4月14日(日)・28日(日)・29日(祝)・5月3日(祝)・4日(祝)
午前8時～午後4時
場 月島運動場・浜町運動場
対 区内在住・在学者で編成したチーム(1チーム10名以上20名以内。ただし、中学生の部については9名以上20名以内とする)。成人の責任者をチームの代表として届け出る。
費 無料
[試合方式] トーナメント方式
・小学校低学年(4年生以下)の部 5回戦
・小学校高学年(5・6年生)の部 7回戦
・中学生の部 7回戦

[代表者会議] 3月26日(火)午後6時～区役所8階大会議室
申 3月18日(必着)までに区役所6階中央区体育協会事務局にある所定の用紙に記入の上、持参または郵送で申込み。
問 〒104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729

第24回児童館合同スポーツ大会
go! go! ドッジボール

日 3月27日(水)
午前10時～午後4時
場 総合スポーツセンター
対 区内小学生
[申込期間] 3月1日(金)～12日(火)
◎申込方法など詳しくは参加する児童館に直接お問合せください。

[児童館一覧]

児童館名	電話番号
築地児童館	☎(3544)0127
新川児童館	☎(3553)2084
堀留町児童館	☎(3661)8937
浜町児童館	☎(3669)3386
佃児童館	☎(3531)7811
月島児童館	☎(3533)1885
勝どき児童館	☎(3531)3250
晴海児童館	☎(3534)3021

催し物

春休み子ども会

京橋図書館
日 3月27日(水)
午後3時～4時30分
場 京橋図書館鑑賞室

内 大型絵本「くものすおやぶんどりものちょう」ほか
日本橋図書館
日 3月27日(水)
午後3時～4時
場 日本橋図書館6階ホール
内 映画「くまのコールテンくん」ほか
月島図書館
日 3月27日(水)
午後3時～4時
場 月島社会教育会館4階和室
内 映画「にゃーご」ほか
共通
定 80名(先着順)
費 無料
◎当日、直接会場へお越しください。
問 京橋図書館
☎(3543)9025
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391

映画鑑賞会

日程	上映作品
3月9日(土)	大地のうた (洋画125分)
3月23日(土)	バルカン超特急 (洋画94分)

場 日本橋図書館6階ホール
定 各70名(先着順)
京橋図書館
日 3月16日(土)
[上映作品] 「嵐が丘」(洋画104分)
場 京橋図書館鑑賞室
定 25名(先着順)
共通
[上映開始] 午後2時
費 無料
◎当日、直接会場へお越しください。
問 日本橋図書館
☎(3669)6207
京橋図書館
☎(3543)9025

もっと知りたい! 第2日曜日は天文・宇宙のトピラ
～暗黒宇宙を見て、世界の摂理を知る～

日 3月10日(日)
午後1時～2時(開始5分前には要入場)
場 タイムドーム明石プラネタリウムホール
内 天文学者は夜空ばかり見ていると世間離れていると思われていますが、宇宙の研究から新たな世界観が生み出されているのもまた事実です。この宇宙は我々が何も知らないダークマターとダークエネルギーからできているという事実が世界の摂理にどのように関係しているのか、現状から将来の展望を紹介してみます。
[講師] 東京大学理学部物理学科教授 須藤 靖
定 86名(先着順)
費 無料
◎直接会場へお越しください。
◎入場整理券(1人1枚)を当日正午から受付で配布します。
問 郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

バスツアー
潮干狩りと海辺のホテルでスパ・温泉入浴

日 4月14日(日)
・集合 午前9時15分
三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前
・解散 午後5時45分(予定)
[行先]
・金田海岸(潮干狩り)
・龍宮城スパホテル三日月(昼食・スパ・温泉入浴)
・房総四季の蔵(買物)
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
定 43名(申込多数の場合は抽選)
費 大人6,200円
小人(3歳～小学生)4,300円
◎潮干狩り代(大人2kg・小人1kgまで、貸熊手・網袋付)、海の家族休憩料、昼食代、スパ・温泉入浴代などを含む。
申 3月21日(必着)までに往復はがき(1グループ4名までで1枚限り)に「バスツアー」と明記し、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入して申込み。
問 〒104-0061
中央区銀座4-9-8 銀座王子ビル2階
レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

税

確定申告のご案内
申告書はパソコンで・提出はお早めに

申告書作成会場のお知らせ
2月4日(月)から3月15日(金)までの間、所得税・個人消費税・贈与税の申告書作成会場を東京国税局に開設しています。
[受付時間]
午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)
[相談時間]
午前9時15分～午後5時
場 東京国税局(千代田区大手町1-3-3 大手町合同庁舎3号館1階 共用講堂)
申告と納税
[所得税・贈与税]
3月15日(金)まで
[個人事業者の消費税および地方消費税]
4月1日(月)まで
申告書の作成

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で所得税・個人消費税・贈与税の確定申告書が作成できます。
「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータは、e-Taxを利用して送信(提出)することができますのでご利用ください。
問 日本橋税務署
☎(3663)8451
京橋税務署
☎(3552)1151
HP e-Tax
http://www.e-tax.nta.go.jp
国税庁
http://www.nta.go.jp

凡例
日 日時
場 会場
対 対象
内 内容
定 定員
費 費用
申 申込方法
問 問合せ(申込)先
HP ホームページアドレス
E メールアドレス

凡例 日日時 会場 対象 内容 定員 費用 申込方法 問問合せ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

情報コーナー

遊ぶ 知る

記入例(はがき・ファクス)



往復はがきの場合は返信用の宛名に〒・住所・氏名を記入

- ①講座名など
- ②氏名・ふりがな
- ③〒・住所*
- ④電話番号
- ⑤年齢
- ⑥その他必要事項

*在勤の方は会社名・所在地・電話番号、在学の方は学校名・所在地・電話番号も記入

◎固に〒・住所が記載されていない場合の宛先は〒104-8404 築地1-1-1 申込先へ

◎「電子申請も可」と記載されているものは区のホームページの電子申請から申込みも可能

施設

女性センターの臨時休館

3月4日(月)は、施設維持管理のため休館します。

☎(5543)0651

4月分運動場等抽選申込み

区立運動場等の体育施設は公共施設予約システムで施設の抽選・予約の申込みを受け付けています。

☎「体育施設団体利用登録」をしている団体

[申込期間]

3月1日(金)～8日(金)午後9時30分

[4月の区民優先日]

- 月島運動場 29日(祝)
- 晴海運動場 29日(祝)
- 浜町運動場 7日(日)
- 豊海テニス場 7日(日)・21日(日)

☎公共施設予約システムを利用して申込み。

公共施設予約システム

[利用できる機器]

- ・インターネットが利用できるパソコン・携帯電話など
- ・区役所、日本橋・月島区民センターに設置してある利用者端末

☎スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

HP公共施設予約システム

- ・パソコン用アドレス <http://yoyaku.city.chuo.lg.jp/web/>
- ・携帯電話用アドレス <http://m-yoyaku.city.chuo.lg.jp/mobile/>

講座

いい息さわやか「お口のヘルスアップセミナー」

春先は口臭が強くなりがちな季節です。誰にでもあり、そして気にな

る自分の口臭レベルをそっと知り、適切な対処法をマスターしましょう。

☎3月14日(木)

午後1時15分～3時45分

☎日本橋保健センター4階講堂

☎区内在住・在勤者20名

☎内・口臭測定

高感度ガスセンサーで測定し、口臭レベルを数値化します。

・講義

知って役立つ「口臭の原因と予防法、対処法、ケア法」

・口臭予防に効くお口のケア実習「口腔ケアグッズの選び方」「歯磨きと舌のケア法」「洗口剤と歯磨き剤の上手な使い方」

[講師]お江戸日本橋歯科医師会 高橋真一

☎20名(申込多数の場合は抽選)

☎費無料

☎3月8日(金)までに電話で申込み(電子申請は3月10日(日)まで可)。

☎日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

パソコン講座(ワード2007初級編)

☎4月15日(月)～19日(金)

午後6時30分～8時30分

☎ハイテクセンターパソコン研修室

☎中小企業に勤務する区内在住・在勤者でマウス操作および文字入力操作のできる方

☎内ウィンドウズセブンを使用しているワード2007の基本技能習得

・ワードの概要

・文書の作成

・表の作成と編集

・デザイン文書の作成

☎20名(申込多数の場合は抽選)

☎費6,000円

☎3月21日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申込み。

☎〒104-0061

☎中央区銀座4-9-8銀座王子ビル2階

ル2階
レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

育児中のママやパパたちのための「ほっと一息私の時間」

あれもこれもと毎日やるのがたくさんでイライラしているママ。そんなイライラをきっと子どもも感じ取っているはず。時間を賢く使って自分のための時間作りをしませんか。

☎3月19日(火)

午前10時～11時30分

☎女性センター「ブーケ21」

☎区内在住で幼稚園や保育園に入園していないお子さんの保護者

[テーマ]

タイムマネジメント術～時間の賢い使い方イライラしない～

[講師]

食空間プロデューサー 慈道 美奈子

☎10名(先着順)

☎費無料

[託児]生後3か月以上のお子さんをお預かりします(月齢により定員あり)。

☎3月1日(金)より電話で申込み(土・日曜日も受け付けます)。

☎総務課女性施策推進係

☎(5543)0651

福祉センター手話講習会

聴覚障害者に対する理解を深めていただくため、また手話通訳者を目指す方のために講習会を開催します。



☎初級(昼間)

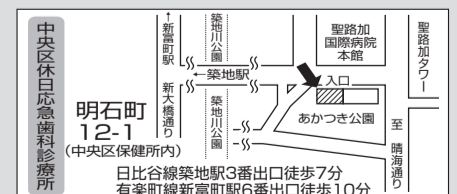
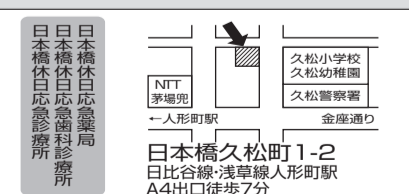
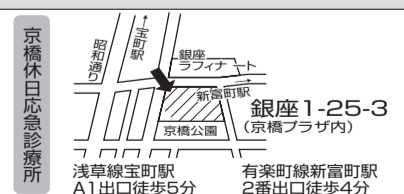
☎5月8日～平成26年2月26日の毎週水曜日(8月14日、10月23日、1月1日を除く)計40回

午後1時30分～3時30分

緊急の診療案内

土曜・休日の診療

内科・小児科診療				
診療時間	土曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担当	
場所	午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	中央区医師会 ☎(3531)1048	
中央区休日応急診療所 ☎(3533)3136	○	○		
京橋休日応急診療所 ☎(3561)5171	—	○		
日本橋休日応急診療所 ☎(5640)2570	○	○	日本橋医師会 ☎(3666)0682	
歯科診療				
診療時間	土曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担当	
場所	午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	京橋歯科医師会 ☎(3538)2700	
中央区休日応急歯科診療所 ☎(3541)5420	—	○		
日本橋休日応急歯科診療所 ☎(5640)5256	—	○	お江戸日本橋歯科医師会 ☎(3661)1565	
調剤薬局				
診療時間	土曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担当	
場所	午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	京橋薬剤師会 ☎(3567)5386	
中央区休日応急薬局 ☎(3533)5170	○	○		
日本橋休日応急薬局 ☎(5640)9856	○	○	日本橋薬剤師会 ☎(3666)6554	



☎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的に受診することはできません。☎年末年始は、12月29日から1月3日までです。

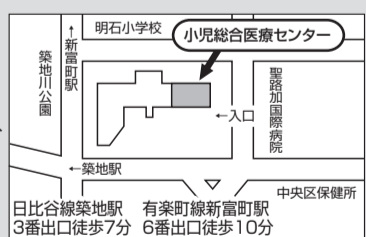
●保険証と乳医療証(小学校就学前の方)、
☎医療証(小・中学校就学中の方)を必ずお持ちください。
平日準夜間の小児科診療

対象 中学生まで(15歳以下)の急病患者

診療日 月～金曜日(国民の祝日、年末年始は除く)

受付時間 午後6時45分～9時45分(診療開始は午後7時～)

場所 聖路加国際病院
小児総合医療センター
明石町10-1
☎(5550)7040

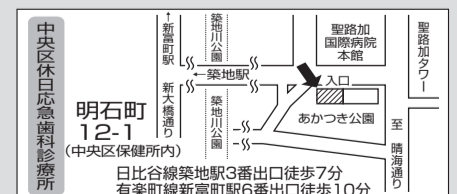


●毎日の診療案内(24時間)

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎(5272)0303

東京消防庁救急相談センター ☎(3212)2323

(携帯電話・PHS・プッシュ回線からは#7119)



平成25年3月1日現在

(7) テレビ広報番組「こんにちは 中央区です」(15分番組)は、東京ベイネットワークのケーブルテレビ9チャンネル(アナログ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM10:00・PM0:00・PM8:00)、東京ケーブルネットワークのケーブルテレビ5チャンネル(アナログ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM9:30・PM0:00・PM7:30)で放送しています。

トピックス



第17回中央区雪まつり

2月9日・10日、あかつき公園で第17回中央区雪まつりが開催されました。友好都市の山形県東根市から届けられた約200トンの雪で、公園内は一夜にして白銀の世界に大変身。会場に集まった子どもたちは大喜びで、そり遊びやミニスキー、雪だるま作りに夢中になっていました。

「中央区地域スポーツクラブ 大江戸月島」が誕生しました

月島地域を活動場所とする「中央区地域スポーツクラブ 大江戸月島」は、二月十七日(日)に設立総会を開催し、本区初となる地域スポーツクラブとして誕生しました。地域スポーツクラブは、子どもから高齢者まで、いつでも、どこでも、いつまでも気軽にスポーツや文化活動に参加できる、地域の皆さんが主体となつて運営するクラブです。地域の皆さんは、会員、運営スタッフ、指導員などさまざまな形でクラブに参加することができます。スポーツ教室などのプログラム(別表のとおり)は四月からの開催となりますが、現在会員登録を受け付けています。皆さんのご参加をお待ちしております。



別表 4月から開催予定のプログラム

実施場所	幼児	小学生	中学生	高校生以上	高齢者
月島第一小学校	バスケットボール				
	児童体操				
	チアダンス				
	HIPHOP				
	フットサル タグラグビー				
月島第三小学校	フラダンス				
	テニス				
	カヤック				
	水泳				
豊海小学校	フラッグフットボール				
	家族で体をうごかさう! バドミントン、ビーチボールバレー			キッズテニス	
上記施設のほかアートはるみなどの施設を予定しています	ヨガ体操				
	ゴムバンド体操				
	ウクレレ フラワーアレンジメント				



※問合せ先

- ・中央区地域スポーツクラブ大江戸月島
- メールアドレス info@chuo-sports.com ホームページアドレス http://chuo-sports.com
- ・地域スポーツクラブ全般について スポーツ課スポーツ事業係 ☎(3546)5531

若者は社会的な経験が少なく契約に不慣れで、悪質商法の被害にあう危険性が高くなりがちです。そこで、若者の消費者被害の未然防止と救済を目的に、中央区消費生活センターでは都と連携して特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。

若者のトラブル110番



若者は社会的な経験が少なく契約に不慣れで、悪質商法の被害にあう危険性が高くなりがちです。そこで、若者の消費者被害の未然防止と救済を目的に、中央区消費生活センターでは都と連携して特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。

日時 3月13日(水)、14日(木) 午前9時～午後4時

対象 区内在住・在勤・在学者

消費生活相談専用電話 ☎(3543)0084

※問合せ先 中央区消費生活センター ☎(3546)5332

3月1日(金)～8日(金)は

「女性の健康週間」です

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

女性特有のがんは、40歳代から50歳代に多くみられますが、最近では若い女性にも増えています。早期発見・早期治療が重要ですので、定期的に検診を受けましょう。

区では子宮がん・乳がん検診を無料で受けられる受診券を発行しています。対象者など詳しくは下記へお問い合わせください。

問合せ先：福祉保健部管理課保健係 ☎(3546)5397

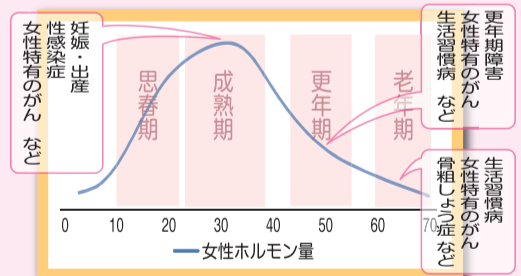
毎年3月1日～8日は厚生労働省の定めた「女性の健康週間」です。近年、女性を取り巻く環境が大きく変化し、女性のライフスタイルも大幅に変化してきました。これを機に、女性のライフステージに合わせた健康について考えてみませんか。

※問合せ先 中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541)5930

ライフステージと体の変化

女性には、一生のうちに思春期、性成熟期、更年期、老年期というライフステージがあり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、心身に不調を感じる女性も多くなっています。年齢によって注意したい症状や病気も異なります。女性ホルモンによる心身の変化を知り、上手にセルフ

ケアしていきましょう。また、気になる症状があるときは早めに婦人科を受診してください。



いつまでも健康な生活をおくるために

どのライフステージにあっても、健康に楽しく過ごしていきたいですね。女性の健康を守るためのポイントをご紹介します。毎日の生活を見直し、出来ることから少しずつチャレンジしてみましょう。

- ◆規則正しい生活を送りましょう
- ◆バランスの良い食事を心がけましょう
- ◆睡眠を充分にとりましょう
- ◆適度な運動をしましょう

更年期障害は予防が大切!!

閉経を挟んで前後5年を更年期といいます。この時期になると女性ホルモンの分泌が急減し、のぼせ・ほてり・手足の冷え・動悸・不眠・イライラなど、心身にさまざまな症状が現れることがあります。

ホルモン補充療法や漢方などによる治療が一般的ですが、生活習慣を見直すことで予防もできます。



▲区では健康に関するイベントを多数開催しています (写真は平成23年度のヘルスアップ栄養2012の様子)